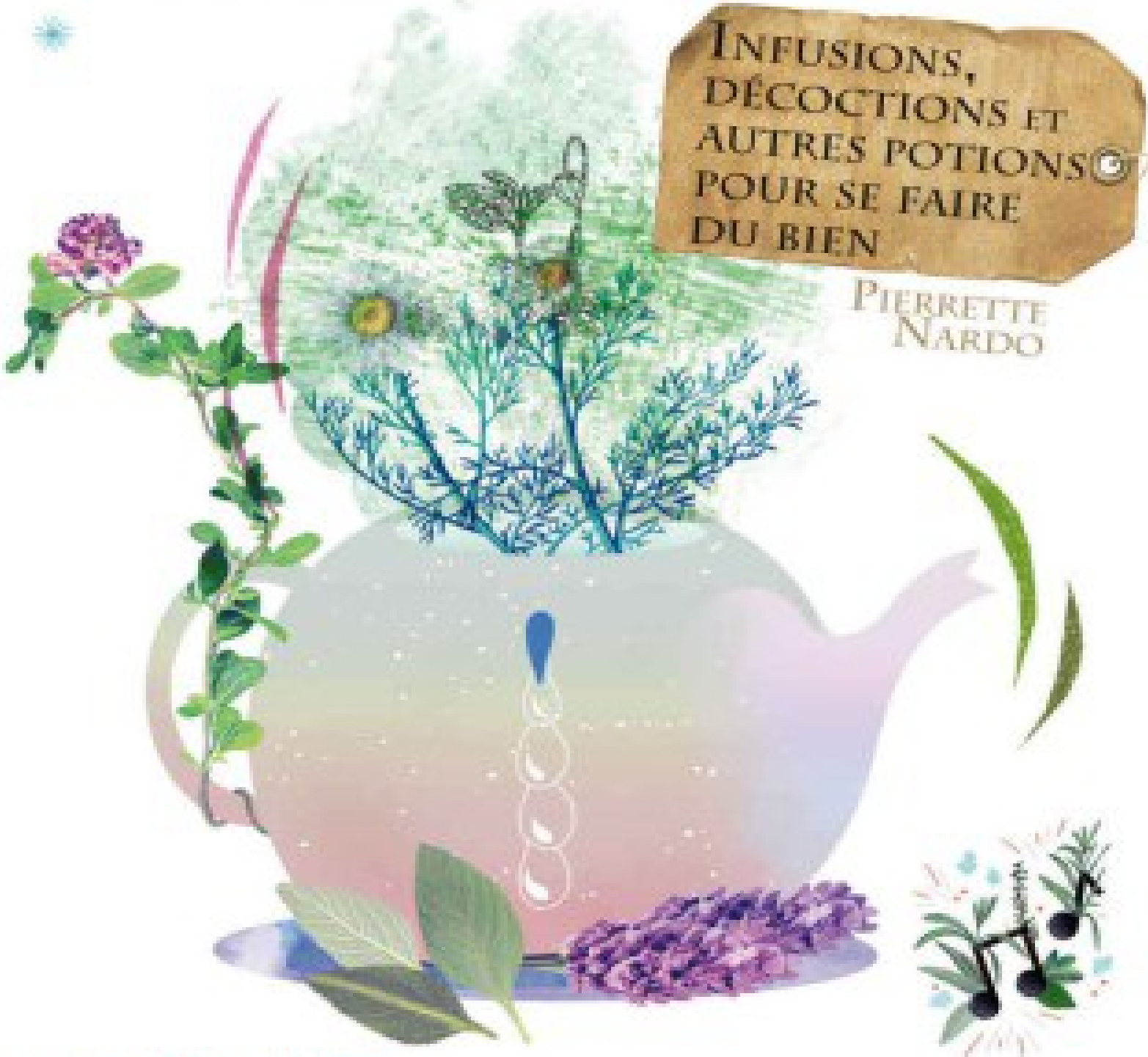
TISANES
REMÈDES & RECETTES

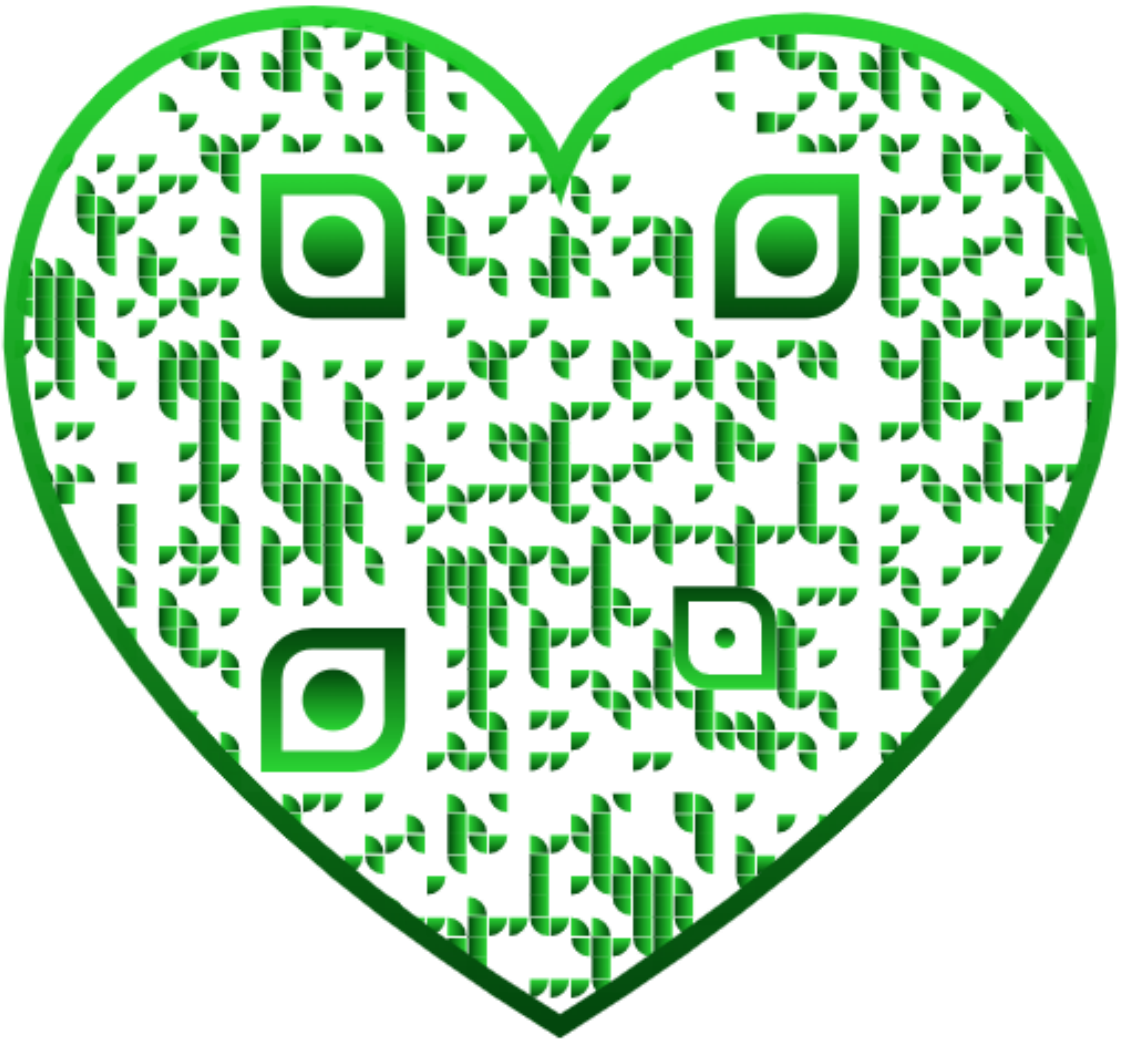


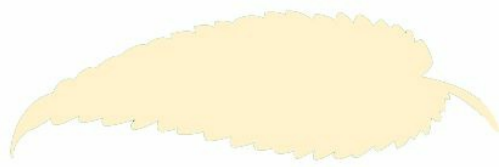
INFUSIONS, DÉCOCTIONS ET AUTRES POTIONS POUR SE FAIRE DU BIEN

PIERRETTE NARDO

LES BONS REMÈDES DE NOS GRANDS-MÈRES

Rustica éditions





Tisanes

remèdes & recettes

Infusions, décoctions et autres
potions pour se faire du bien

Pierrette Nardo

Illustrations : Nouchka

Rustica éditions

Avant-propos

Préparer et boire une tisane, c'est avant tout un plaisir et bien souvent un rituel, qui annonce la fin de la journée et invite à la détente. Avec ses mélanges de plantes variées, cette boisson est dotée de mille vertus : elle a le pouvoir de soulager des douleurs, de soutenir l'organisme, de lutter contre des maladies bénignes, de préparer au sommeil ou même de combattre la fatigue... En plus d'être désaltérante et délicieuse.

Consommée dès l'Antiquité par les Grecs et les Romains, la tisane est peu à peu devenue une boisson aux vertus thérapeutiques reconnues et plébiscitées. Au Moyen Âge, on lui attribue des propriétés magiques : elle rendrait immortel et améliorerait la fécondité des femmes. Elle est alors considérée comme une boisson dite « de sorcière » par les autorités religieuses et interdite à la consommation. Plus tard, avec l'avènement des médecines traditionnelles, les tisanes sont délaissées au profit des médicaments.

Aujourd'hui, pour soigner nos maux courants, nous revenons de plus en plus à des remèdes naturels. En plus d'être bienfaisants et peu agressifs pour notre organisme, ils sont à la fois économiques et simples à préparer. Les plantes, herbes et fruits des recettes de tisanes présentées dans ce livre peuvent, la plupart du temps, être ramassés dans la nature... ou cueillis dans un jardin. Si la cueillette sauvage n'est pas votre tasse de thé (ou de tisane), vous trouverez toutes ces plantes en pharmacie ou en herboristerie.

Attention toutefois à préparer et à consommer vos tisanes avec précaution. Par exemple, certaines plantes sont déconseillées aux femmes enceintes, ou en cas de troubles de la santé spécifiques. Si vous êtes concerné par un traitement lourd, il est indispensable de demander l'avis d'un professionnel.

Introduction

Une boisson **désaltérante et curative**

Boire est une nécessité quotidienne, notre corps étant constitué en majeure partie d'eau. Il est vital de s'hydrater en permanence car, si on ne boit pas suffisamment, la déshydratation arrive très vite.

Si « boire sans soif » est donc essentiel, cela ne concerne pas toutes les boissons ! Les jus de fruits ou le lait, par exemple, sont des aliments qui se digèrent. Or, il est nécessaire de boire un liquide qui hydrate et désaltère, mais ne nécessite pas d'être digéré. L'eau remplit toutes ces conditions, tout comme les infusions (ou tisanes) qui incluent le thé, et même le café, dont il ne faut cependant pas abuser. Ces boissons offrent aussi le grand avantage d'être dépourvues de calories – sauf celles de l'éventuel miel ou sucre ajouté.

Par ailleurs, nombreuses sont les tisanes qui, en plus de vous apporter une nécessaire hydratation, vous permettront de soulager nombre de petits maux du quotidien.

Il est vrai que certaines se laissent boire avec plus ou moins de plaisir, comme la camomille et sa légendaire amertume, mais la plupart des infusions de plantes constituent de savoureuses boissons.

Avec fierté, en maître ou maîtresse de maison attentif, vous offrirez ces surprenantes et saines boissons à vos invités, qui seront vite conquis par la diversité des authentiques saveurs présentées. Vous les surprendrez avec une tisane froide et salée présentée à l'apéritif ou en accompagnement de tout le repas. Puis, une fois le dessert dégusté, vous flatterez encore leurs papilles avec des cocktails de plantes sans incidence sur le tour de taille ni sur la conduite du retour, et dont les vapeurs odorantes évoqueront d'exotiques voyages ou de bucoliques balades.

Conseil

Si vous souhaitez soigner un problème spécifique à l'aide de tisanes, prenez

conseil auprès de votre thérapeute habituel, qui seul saura établir un diagnostic avec une prescription précisément adaptée à votre cas.

Des mélanges **faciles et naturels**

Pour concocter ces délicieuses boissons plaisir ou bien-être, vous mélangerez des plantes, des fruits, des épices ou tous végétaux qui peuvent être utilisés frais, secs ou décongelés.

En effet, si l'infusion de verveine-menthe remporte toujours des suffrages, les tisanes du troisième millénaire marient allègrement les plantes appréciées de nos aïeux aux algues récoltées lors de vacances estivales, comme aux fruits du congélateur ! Tout au long de l'année, après avoir lu ce petit livre, vous prendrez l'économique habitude de récolter, çà et là, les trésors de la nature, vos tisanes devenant ainsi le but de saines promenades à la campagne. Vous conserverez aussi des parties de plantes que vous jetiez auparavant pour préparer de délicieuses boissons qui ne vous coûteront presque rien.

Les mélanges que vous vous concocterez offriront le grand avantage d'être complètement naturels, ce qui est loin d'être le cas de nombreuses préparations « prêtes à l'emploi » du commerce, abusant d'arômes dont votre corps n'a que faire. De plus, ces mariages de plantes, outre le fait d'être économiques, correspondront exactement à vos goûts.

Bon à savoir

Pour broyer vos mélanges de plantes, utilisez un moulin à café électrique – qui n'a jamais servi pour le café !

Attention à ne pas faire de la poudre de plantes : procédez par petites touches et arrêtez quand vos plantes sont encore en tout petits morceaux.

La plupart des végétaux utilisés dans les recettes de cet ouvrage peuvent aussi être cultivés au jardin. Il est également possible de cultiver de nombreuses plantes en pots, sur votre balcon. Toutefois, si vous n'avez ni jardin ni balcon, et que l'idée d'aller récolter des orties vous donne de l'urticaire, vous trouverez facilement ces plantes en pharmacie, en herboristerie et sur les sites Internet spécialisés.

Astuce

Il est préférable, afin de mieux conserver l'amplitude du parfum, de ne pas broyer toutes vos plantes en une seule fois pour toute l'année, mais en fonction de vos besoins. Les plantes entières conservant mieux leurs arômes, préparez des mélanges à utiliser de préférence au cours du mois suivant le broyage.

Alors, pour se désaltérer, se rafraîchir ou se réchauffer, accompagner un repas ou s'offrir une petite pause, en solitaire ou avec des amis, le matin comme le soir, une tisane, alliance de gourmandise et de bien-être, constitue un moment de détente et de plaisir très facile à s'accorder, sans scrupule ni remord !

Différents procédés de **préparation**

La tisane

Versez de l'eau bouillante sur les plantes, préalablement déposées au fond d'une tasse. Couvrez. Laissez infuser le temps indiqué pour chaque plante. Filtrez – cette étape n'est pas mentionnée pour chaque tisane, mais est

absolument nécessaire ! Sauf indication contraire, l’infusion est le mode de préparation de la plupart des tisanes proposées dans cet ouvrage.

Conseil

Filtrez avec une passoire en plastique, car certaines plantes s’oxydent ou forment une réaction chimique au contact du fer.

La décoction

Versez de l’eau froide sur les plantes. Portez le mélange à ébullition, puis maintenez doucement celle-ci pendant un temps variant selon la plante utilisée.

Le bon geste

Pour stériliser vos bouteilles ou petits pots en verre, placez-les dans une grande casserole et recouvrez-les d’eau froide. Portez à ébullition et maintenez ainsi pendant 10 min.

Avec précaution (gants de protection et cuillère en bois), posez vos bouteilles et pots sur un torchon fraîchement repassé. Laissez refroidir jusqu’à utilisation. Vous aurez ainsi de quoi ranger vos mélanges de plantes !

La macération

Pour préparer une tisane par macération, versez de l’eau froide sur les plantes et laissez-les macérer pendant un temps donné, variant de quelques heures à une journée. On peut également faire des macérations avec de l’huile, du vinaigre ou de l’eau-de-vie.

Conseil

Pour toutes ces préparations, utilisez de préférence de l’eau de pluie ou de source, car l’eau du robinet est très riche en chlore. Néanmoins, si vous devez utiliser cette dernière, placez-la dans une grand récipient sans couvercle pendant 3 ou 4 jours, afin que le chlore s’évapore.

Préparer au sommeil

Nuit calme

Cette tisane apaisante doit être bue régulièrement pour retrouver un sommeil réparateur.

- 40 g de tilleul
- 30 g de passiflore
- 20 g de fleurs de houblon
- 10 g de lavande
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Le saviez-vous ?

Les Grecs représentaient le dieu du sommeil, Hypnos, la tête couronnée de pavots, de même que la Mort, Thanatos, et Nyx, la Nuit. La légende grecque raconte que Déméter, désespérée de l’enlèvement de sa fille par le dieu des morts, mangeait des pavots pour s’endormir et oublier sa douleur.

Infusion au pavot

Le pavot est une plante qui agit sur la qualité du sommeil.

- 1 cuillerée à soupe de pétales séchés de pavot
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser les pétales dans l’eau bouillante pendant 5 min. Buvez une tasse de cette infusion avant le coucher.

Tisane de mélilot

Le mélilot est particulièrement apprécié des insomniaques de tous âges. Son infusion, aux effluves agréables de vanille, de miel et de foin coupé, facilite l’endormissement.

- 1 cuillerée à café de sommités fleuries de mélilot
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)
- Miel ou sucre

Laissez infuser pendant 5 min.Buvez cette infusion délicatement aromatique, au parfum de miel et de vanille, un peu avant le coucher. Suivant votre goût, ajoutez un peu de miel, car cette tisane peut être très légèrement amère.

Précaution

De même que l’aspérule odorante, le mélilot contient de la coumarine, qui donne ce doux parfum à la plante. Les vertus anticoagulantes de la coumarine font que l’usage interne du mélilot, à fortes doses, peut être incompatible avec certains médicaments : consultez votre thérapeute.

Tisane de camomille

Apaisante, l’infusion de camomille prépare au sommeil.

- 1 cuillerée à soupe de fleurs de camomille
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)
- Miel ou sucre

Faites infuser pendant 10 min. Buvez cette infusion de préférence avec du miel, qui atténuera son amertume.

Le saviez-vous ?

Chamaemelum nobile (syn. *Anthemis nobilis*) désigne la camomille romaine, la plus agréablement parfumée. Vous pouvez aussi choisir *Matricaria recutita*, dite camomille allemande ou camomille vraie – également utilisée en rinçage des cheveux blonds grâce à une décoction faite avec 100 g de fleurs dans 1 litre d’eau. La partenelle, *Tanacetum parthenium* – aussi connue sous le nom de grande camomille – est la plus adaptée pour lutter contre les migraines.

Détente

Il n’est pas facile de se détendre après une journée de travail mais cette tisane est parfaite pour apaiser le corps et l’esprit.

- 30 g de camomille romaine
- 20 g de houblon
- 10 g de fleurs ou feuilles d’oranger
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Soirée paisible

Cette tisane est indispensable pour terminer la journée en toute sérénité.

- 25 g de mauve
- 25 g de mélisse
- 25 g de tilleul
- 25 g de verveine citronnelle
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et faites infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Précaution

Riche en mucilages, la tisane de mauve peut réduire l’effet des médicaments. Il est conseillé de respecter un délai d’une heure entre la prise de tisane ou de produits à base de mauve et celle d’autres remèdes.

Apaiser le stress

Tisane d’aspérule odorante

L’aspérule odorante est l’amie des personnes anxieuses et nerveuses, ou qui souffrent de vertiges, de maux de tête ou de douleurs d’estomac.

- 2 cuillerées à café d’aspérule sèche
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 5 min. Buvez cette infusion le soir. Son arôme délicat lui permet de se passer très facilement de sucre.

Précaution

L’aspérule odorante, de par la coumarine qu’elle contient, peut avoir une action anticoagulante si elle est consommée à très fortes doses (voir ici).

Le saviez-vous ?

Un illustre consommateur, le roi Stanislas de Pologne, au XVIII ^{e}siècle, buvait tous les jours une tasse d’infusion d’aspérule odorante et lui attribuait sa santé robuste !

Au bord du chemin

Cette boisson calme le système nerveux et plus particulièrement les dépressions.

- 50 g de matricaire odorante (Matricaria discoïdea DC., dite camomille en disque)
- 20 g de fleurs et feuilles de primevère
- 30 g de feuilles de framboisier (ou de cassis)
- 1 tasse d’eau bouillante (20/25 cl)

Prélevez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une tasse d’eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d’eau. Faites-la infuser pendant 10 min. Cette tisane doucement aromatique peut être bue sans sucre.

Variante

Vous pouvez aussi préparer une infusion de matricaire odorante seule. Dans ce cas, les proportions sont d’une grosse pincée de sommités fleuries pour une tasse d’eau.

Parfum des îles

Cette tisane offre un parfum de fruits exotiques qui déstresse.

- 1 sommité fleurie avec 2 feuilles de sauge ananas fraîche
- 1 pincée d’aspérule odorante sèche
- 1 tasse d’eau bouillante (20/25 cl)

Prélevez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une tasse d’eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d’eau. Laissez infuser pendant 10 min. Cette tisane peut être bue sans sucre, mais une pincée de sucre de canne complet en fait un vrai délice.

Variante

Vous pouvez aussi préparer une infusion de sauge ananas seule : 1 sommité fleurie avec 4 feuilles pour une tasse d’eau.

Provence

Les parfums méridionaux de cette tisane sont particulièrement appréciés pour apaiser l’anxiété et la nervosité des petits et des grands.

- 20 g de lavande
- 70 g d’abricot
- 10 g de serpolet
- 1 tasse d’eau bouillante (20/25 cl)

Prélevez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une tasse d’eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d’eau. Laissez infuser pendant 13 min.

Antistress

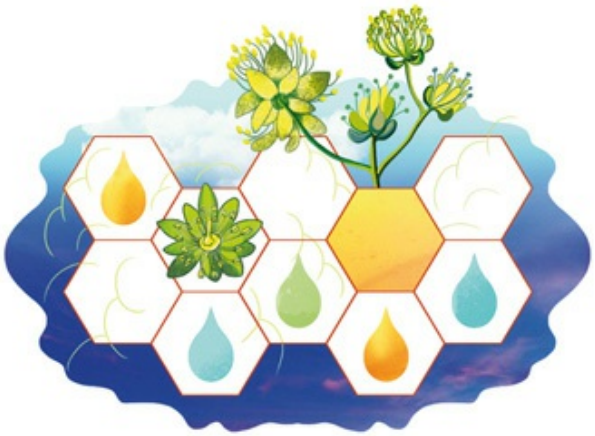
Rien de mieux que d’évacuer le stress en buvant cette tisane.

- 35 g d’aspérule odorante
- 35 g de mélisse
- 30 g de verveine citronnelle
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Précaution

L’utilisation excessive et concentrée d’infusions de verveine citronnelle peut provoquer des troubles gastriques ou rénaux chez certaines personnes.



Tisane de tilleul

Les fleurs de tilleul sont recommandées contre la nervosité et l’anxiété. C’est la tisane du soir par excellence !

- 4 ou 5 fleurs de tilleul
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)
- Miel de tilleul

Faites infuser pendant 5 min. Cette infusion peut être bue sans sucre, toutefois le délicieux miel de tilleul renforce ses effets et ajoute une petite note de gourmandise.

Précaution

Les fleurs de tilleul en infusion légère sont sédatives, mais si vous les laissez trop longtemps avant de les filtrer, l’infusion corsée peut alors avoir l’effet inverse et provoquer des insomnies !

Tisane d’oranger

La fleur d’oranger est connue depuis fort longtemps pour atténuer la nervosité des petits enfants, y compris celle des bébés. Les adultes bénéficient également de ses douces vertus calmantes, lors de troubles du sommeil.

- 1 cuillerée à café de fleurs d’oranger sèches (ou 1 pincée de fleurs fraîches)
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)
- Miel de fleur d’oranger

Faites infuser pendant 10 min. Buvez cette infusion au parfum agréable en fin d’après-midi et le soir après dîner. Il est conseillé de l’édulcorer (car elle est légèrement amère) avec du miel de fleur d’oranger. Son arôme délicat lui permet de se passer très facilement de sucre.

Palais d’Orient

Cette boisson est parfaite pour voyager vers d’autres horizons et décompresser.

- 14 g de fleurs de jasmin
- 1 g de safran
- 85 g de thé
- 1 tasse d’eau bouillante (20/25 cl)

Prélevez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une tasse d’eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d’eau. Laissez infuser de 5 à 8 min.

Précaution

Le jasmin jaune est toxique, ainsi que les graines de toutes les variétés de jasmin. La tisane se fait donc uniquement à base de fleurs.

Apaisement

Cette tisane, qui peut être bue toute la journée, est parfaitement adaptée pour passer une soirée calme, suivie d’une nuit paisible.

- 50 g de fleurs d’oranger
- 30 g de tilleul
- 20 g de verveine
- 1 tasse d’eau bouillante (20/25 cl)

Il suffit de 1 cuillerée à soupe pour une grande tasse d’eau bouillante. Faites infuser pendant 10 min. Cette tisane à la saveur douce est magnifiée par une touche de miel d’oranger.

Place du village

De nombreux tilleuls trônent encore sur la place de petits villages comme de grandes villes. Cet arbre, symbole de paix, par l'intermédiaire de ses douces fleurs parfumées, vous apportera le calme tout au long de la journée comme de la nuit.

- 80 g de tilleul
- 20 g de réglisse
- 1 tasse d'eau bouillante (20/25 cl)

Prélevez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une tasse d'eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d'eau. Laissez infuser pendant 10 min. Cette tisane de saveur douce se passe de sucre.

Combattre la fatigue

Tisane de plantain

Les feuilles du plantain, qui peuvent être consommées crues ou cuites, ainsi que ses graines, sont très utiles lors de faiblesse générale ou de fatigue. Elles donnent du tonus pour aller courir dans les champs et les bois en rechercher !

- 1 cuillerée à soupe de feuilles de plantain broyées
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 10 min.

Genorange

Cette boisson est tout indiquée lors de gros coups de fatigue mais peut aussi être bue uniquement pour le plaisir !

- 5 baies de genièvre
- 2 tranches d’orange avec la peau
- 1 pincée de romarin
- 1 pincée de curcuma
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)
- Miel de bruyère ou de châtaignier

Mettez les baies de genièvre grossièrement écrasées ainsi que l’orange dans l’eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 6 min. Ajoutez le romarin et le curcuma. Couvrez, stoppez la source de chaleur et laissez infuser 10 min. Filtrez, goûtez et ajoutez un peu de miel, selon votre goût.

Tisane pour soirées animées

Cette tisane stimule votre corps. Il est alors impossible de s’en passer pour veiller tard.

- 20 g de romarin
- 20 g de maté
- 20 g de sauge
- 20 g de menthe
- 20 g de thym
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Coup de fatigue

Cette boisson est très utile en cas de fatigue.

- 20 g de chardon béni
- 20 g de feuilles de noyer
- 20 g de feuilles de laurier
- 20 g de menthe
- 20 g de feuilles d’ortie
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et faites infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Infusion de café

Tonifiant et stimulant, le café est apprécié au réveil pour se mettre en forme, ainsi que pour retarder la fatigue. Toutefois, il ne faut pas consommer ce stimulant avec excès (au-delà de cinq tasses par jour), car cela peut occasionner des problèmes cardiaques, ainsi qu'une dépendance à la caféine.

- 1 cuillerée à café de café moulu
- 1 tasse d'eau bouillante (15/20 cl)
- Sucre, miel, lait, épices (facultatif)

Pour parfumer votre café aux épices, versez 250 g de café moulu dans un pot. Ajoutez selon votre goût une dizaine de gousses de cardamome, ½ gousse de vanille ou 2 bâtons de cannelle – ces épices doivent être finement broyées au préalable. Laissez reposer 48 h avant de commencer à utiliser ce café parfumé selon vos habitudes : traditionnellement en infusion ou avec une cafetière électrique.

Tisane de romarin

La tisane de romarin, très stimulante, peut remplacer le café.

- 1 cuillerée à café de romarin
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)
- Miel de romarin ou de sarrasin

Faites infuser pendant 10 min. Cette infusion, légèrement amère, est meilleure adoucie avec du miel.

Aider à la digestion

Tisane d’anis vert

L’anis facilite grandement la digestion. Cette tisane soulage les désordres intestinaux (ballonnements et coliques venteuses) ainsi que les nausées.

- 1 cuillerée à café de graines d’anis
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)

Versez les graines d’anis grossièrement broyées dans l’eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 2 min. Couvrez et laissez infuser 10 min hors du feu. Filtrez.

Précaution

L’anis est toxique à fortes doses.

Basirose

Digestive, cette tisane est agréable à boire tout au long des journées d’été pour calmer les maux d’estomacs.

- 4 feuilles de basilic frais (ou 1 pincée s’il est sec)
- 1 gousse de cardamome
- 3 pétales de rose rouge (ou un petit bouton sec)
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 10 min. Buvez cette tisane chaude ou froide, avec ou sans sucre... mais elle s’apprécie mieux avec un peu de miel !

Conseil

Selon la variété de basilic employé (Grand Vert, Pourpre, Cannelle, Sacré de Thaïlande…), vous obtiendrez des boissons suaves aux parfums très divers.

Tisane de persil

L’infusion de persil facilite la digestion. Il est conseillé d’ajouter du persil, très riche en vitamines (dont la vitamine C), et en oligo-éléments (dont le fer), à votre assiette quotidienne, mais pas seulement en décor : mangez-le !

- 1 cuillerée à soupe généreuse de persil frais et finement coupé

- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 10 min. Cette tisane peut être bue sans sucre mais vous pouvez améliorer son goût avec un peu de miel.

Digestion facile

Une boisson pour soulager et aider en cas de digestion difficile.

- 30 g de menthe
- 20 g de camomille romaine
- 20 g de mélisse
- 20 g de sauge
- 20 g de graines d’anis
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Infusion de coriandre

Cette infusion désodorisante est utilisée, en tant que telle, en Asie, pour l’hygiène intime. En Europe, elle sert à calmer les digestions lorsqu’elles sont douloureuses.

- 1 cuillerée à café de graines de coriandre
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)

Faites bouillir l’eau avec les graines de coriandre pendant 3 min, puis laissez infuser 10 min. Filtrez et buvez la préparation chaude.

Mexicaine

La Tagète Lucida, surnommée « estragon du Mexique », était une plante médicinale utilisée par les anciens Aztèques. De nos jours, elle favorise une bonne digestion.

- 70 g de Tagète Lucida
- 20 g de fleurs de guimauve ou de mauve
- 10 g de bois de réglisse
- 1 tasse d’eau bouillante (20/25 cl)

Prélevez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une tasse d’eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d’eau. Laissez infuser pendant 12 min. Cette tisane très douce à la saveur anisée se boit sans ajout de sucre. Elle est particulièrement recommandée après les repas.

Tisane de basilic

L’infusion de basilic facilite la digestion, tout en soulageant les désagréables problèmes d’aérophagie. Cette infusion peut aussi être bue uniquement pour le plaisir.

- Quelques feuilles de basilic frais ou 1 cuillerée à soupe de basilic sec

- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 15 min. Cette infusion agréablement aromatisée (au parfum différent selon la variété du basilic utilisé) peut être bue sans sucre.

Le saviez-vous ?

Le nom basilic vient du grec *basileus*, qui veut dire « roi ».

Infusion de poirier

La poire est un merveilleux fruit qui aide à la digestion.

- 1 cuillerée à soupe de pelures fraîches de poire bio (ou 1 cuillerée à café si elles sont sèches)

- 1 tasse d’eau (15/20 cl)

Laissez infuser 10 min les pelures dans l’eau bouillante. Séchez les pelures en les enfournant sur une grille à four tiède (th. 2) et conservez-les ensuite 1 an dans un pot en verre, hermétiquement fermé. Buvez cette infusion après le repas.

Précaution

Il est important de n’utiliser que des pelures de poires bio (ou de votre jardin, non traitées chimiquement), les produits chimiques concentrés sur la peau du fruit ne partant pas tous au lavage…

Estragonnade

L’estragon, apprécié pour

ses vertus digestives (digestion difficile, aérophagie, ballonnements, gastrite),

est ici accompagné d’autres plantes aux mêmes vertus.

- 40 g d’estragon
- 30 g de ciboule
- 10 g de thym
- 15 g de laurier
- 5 g de pétales de fleur de souci
- 1 tasse d’eau bouillante (20/25 cl)

Comptez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une grande tasse d’eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d’eau. Laissez infuser pendant 15 min. Ce mélange constitue une boisson parfaite pour après le repas, ce qui n’empêche nullement de l’apprécier à tout moment de la journée.

Infusion de verveine

Quel plaisir de verser de l’eau bouillante sur les feuilles de la verveine pour ensuite déguster une bonne infusion qui soulage le système digestif !

- 5 à 7 feuilles de verveine
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)
- Miel

Faites infuser les feuilles pendant 10 min dans l’eau bouillante. Sucrez légèrement avec un peu de miel. Cette infusion est aussi agréable chaude que glacée.

Boisson du jour

Cette boisson est tout indiquée pour la digestion.

- 10 baies de genièvre
- 1 orange bio
- 1 branchette de romarin
- 1,5 litre d’eau
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Coupez l’orange, avec sa peau, en tranches très fines. Écrasez grossièrement les baies de genièvre. Mettez tous les ingrédients à macérer dans l’eau, au frais, pendant environ 12 h (une nuit). Filtrez. Buvez cette boisson au goût très agréable tout au long de la journée.

Précaution

Ne buvez pas de genièvre en permanence, alternez avec d’autres boissons.

Tisane après un repas express

Une tisane qui apaise les maux d’estomac après un repas trop rapide.

- 50 g de basilic
- 25 g d’origan
- 25 g de camomille romaine
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et faites infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Précaution

L’origan contient de la vitamine K. Les personnes prenant des médicaments anticoagulants doivent limiter l’usage de cette plante à des utilisations culinaires occasionnelles. De plus, l’origan est excitant à doses élevées. Les femmes enceintes ou allaitantes doivent éviter d’en consommer en grande quantité.

Tisane de sarriette

Très digestive, la sarriette agit contre la fermentation intestinale et ses désagréables conséquences que sont les ballonnements et les flatulences.

- 1 cuillerée à soupe de sarriette
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)

Versez la sarriette dans l’eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 2 min. Couvrez et laissez infuser hors du feu 10 min environ. Cette tisane à l’arôme poivré peut éventuellement être accompagnée de sirop de berce, dont les effets stimulants sont complémentaires. Buvez-en régulièrement deux à trois tasses.

Le saviez-vous ?

Cette « herbe à bonheur » de la mythologie grecque est une excellente amie des couples amoureux !

Tisane à boire après un repas de fête

Quand le repas a été lourd, cette tisane facilite la digestion.

- 30 g de laurier
- 20 g de menthe poivrée
- 30 g de graines d’angélique
- 20 g de mélisse
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Tisane pour éviter les flatulences

Une tisane parfaite pour aider à combattre les flatulences.

- 25 g de graines d’aneth
- 25 g de graines de carvi
- 25 g de feuilles de laurier
- 25 g de balsamite
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Tisane pour apaiser les dérangements intestinaux

Un breuvage qui lutte contre l’aérophagie et les autres dérangements intestinaux.

- 35 g d’aigremoine
- 35 g de baies de myrtilles
- 30 g de plantain
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange. Faites infuser pendant 10 min.

Tisane de carvi

Cette tisane, prise après les repas, facilite la digestion, tout en luttant contre les ballonnements et l'aérophagie (dus aux aliments ou à un repas trop rapide).

- 1 cuillerée à café de graines de carvi
- 1 tasse d'eau (15/20 cl)

Versez les graines de carvi grossièrement broyées dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 2 min. Couvrez et faites infuser hors du feu pendant environ 10 min. Filtrez. Dégustez bien chaude cette tisane aromatique légèrement anisée et citronnée qui peut se passer de sucre. Buvez-la lentement, à petites gorgées.

Le saviez-vous ?

Vous pouvez aussi simplement mâcher quelques graines de carvi qui, outre leurs vertus digestives, parfumeront agréablement votre haleine.

Ambre dorée

Cette boisson aide à digérer.

- 2 kumquats
- 1 figue sèche
- 1 cuillerée à café de chicorée en grains
- 1 pincée de pétales secs de souci
- 1 étoile de badiane
- ½ litre d’eau
- Miel de forêt (facultatif)

Coupez les kumquats en trois rondelles et la figue en petits morceaux. Mettez tous les ingrédients dans l’eau froide, sauf les pétales de souci. Portez doucement à ébullition, puis laissez frémir pendant 3 min. Ajoutez les pétales de souci. Couvrez, stoppez la source de chaleur et laissez infuser 15 min. Filtrez. Buvez chaud, froid ou glacé, édulcoré au miel ou non, à votre convenance.

Conseil

Vous pouvez mettre en valeur la couleur de cette boisson en la servant dans des tasses en verre transparent. Pour plus de raffinement, ornez la tasse d’une tranche étoilée de carambole posée à cheval sur le bord.

Tisane contre les gaz

Ces plantes permettent de réduire les gaz et les ballonnements.

- 25 g de badiane
- 25 g de graines de carvi
- 30 g de graines de fenouil
- 25 g de racines ou feuilles de persil
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)

Versez 1 cuillerée à café du mélange par tasse d’eau froide et portez à ébullition. Couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 10 min.

S’hydrater

Citronnade

Cette tisane, aux effluves citronnées et rafraîchissantes, est la bienvenue servie fraîche lors de chaudes journées estivales.

- 40 g de verveine citronnelle
- 30 g de citronnelle de Madagascar
- 10 g de thym citron
- 10 g de mélisse
- 5 g de zeste de citron
- 5 g de pétales de tournesol
- 1 tasse d’eau bouillante (20/25 cl)

Comptez 1 cuillerée à soupe du mélange pour une grande tasse d’eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d’eau. Faites infuser pendant 15 min.

Variante

Voici une ancienne boisson, délicieuse et économique, au parfum de cerise et d’amande. Elle se prépare avec les noyaux des cerises utilisées pour les confitures ou les clafoutis ; sur ces noyaux adhère toujours un peu de pulpe.

Faites bouillir une tasse de noyaux dans deux tasses d’eau pendant 30 min. La boisson est ensuite filtrée, puis sucrée ou miellée. Quand vous faites un clafoutis, pensez donc à congeler les noyaux !

Cerisette

Cette boisson aux griottes est efficace en cas de déshydratation.

- 60 g de griottes entières (ou 10 g de griottes séchées)
- 1,5 g (1 pincée) de fleurs sèches de reine-des-prés
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)
- Miel de forêt

Versez les cerises dénoyautées et coupées en deux dans l’eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 5 min. Éteignez la source de chaleur et ajoutez la reine-des-prés. Couvrez et laissez infuser pendant 10 min. Un soupçon de miel magnifie les parfums de cette tisane à la jolie couleur grenat.

Purifier son organisme

Infusion d’hibiscus

La tisane d’hibiscus est la boisson nationale en Guinée et en Égypte, mais elle est aussi bue en abondance dans d’autres pays. On la nomme Karkadé (Karkaday ou Carcadé), Thé rose d’Abyssinie ou Bissap. Cette tisane joliment rouge est réputée très légèrement laxative et sudorifique.

- 2 fleurs sèches d’hibiscus
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)
- Miel ou sucre

Laissez infuser les fleurs pendant 15 min. Filtrez. Dégustez cette boisson acidulée nature ou sucrée, à votre convenance. Riche en antioxydants (anthocyanes, polyphénols) et vitamine C, l’infusion d’hibiscus peut être bue par tous.

Tisane contre la constipation

Ce mélange de plantes aide en cas de constipation.

- 30 g de racine de guimauve
- 30 g de fleurs de mauve
- 20 g de racine de chicorée
- 20 g de réglisse
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange. Faites infuser pendant 10 min.

Précaution

En savoir plus sur la mauve ici

Tisane d’Afrique

Hibiscus sabdariffa, de la famille des mauves, est traditionnellement utilisé pour ses propriétés légèrement laxatives.

- 1 cuillerée à soupe de fleurs séchées d’hibiscus
- 1 tranche fine de gingembre frais
- 1 petit morceau de bâton de cannelle
- 1 clou de girofle
- 1 bol d’eau
- Miel ou sucre selon votre goût

Versez les fleurs et les épices dans l’eau froide. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 15 min. Filtrez, goûtez et sucrez cette tisane rose et acidulée, avant de la boire chaude, froide ou glacée, à votre convenance.

Tisane carminative

Une tisane détox pour purifier tout l’organisme.

- 20 g d’anis vert
- 20 g de badiane
- 20 g de carvi
- 20 g de graines de coriandre
- 20 g de graines de fenouil
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Versez 2 cuillerées à café du mélange par tasse d’eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir 2 min. Couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 10 min.

Renforcer le système immunitaire

Super moral

Le mélange de ces plantes est très bon pour récupérer après une baisse d’énergie.

- 30 g de basilic
- 10 g de lavande
- 30 g de mélisse
- 20 g d’origan
- 10 g de pétales de rose
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Précaution

En savoir plus sur sur l’origan ici

Infusion de maté

Le maté (nommé aussi Yerba Maté) est un excellent complément nutritionnel et un tonique général. L'un de ses composants caractéristiques, la matéine, offre les mêmes vertus que la caféine pour la stimulation générale de l'organisme et la combustion des graisses, sans en avoir les effets gênants (nervosité et troubles du sommeil).

- 1 cuillerée à café de maté
- 1 tasse d'eau chaude (15/20 cl)
- 1 feuille de stévia (pour un usage traditionnel) ou du miel

Versez de l'eau chaude, mais non bouillante, sur le maté. Laissez infuser 3 à 5 min. Si vous utilisez une feuille de stévia pour édulcorer cette tisane, légèrement amère, ajoutez-la au maté et laissez infuser en même temps.

Tisane de Noël

Les trois ingrédients sont stimulants et tonifiants. Cette tisane est une boisson d'hiver parfaite pour renforcer les défenses générales du corps et faire face aux petits coups de déprime saisonnière.

- 1 orange non traitée
- 1 petit morceau de gousse de vanille (1/3 de gousse ou 1/2 cuillerée à café de vanille en poudre)
- 1 petit morceau de bâton de cannelle (ou 1 cuillerée à café de cannelle en poudre)
- ½ litre d'eau

Prélevez 2 beaux zestes sur l'orange, puis épluchez-la et coupez-la en fines tranches. Mettez l'orange, ses zestes (sans peau blanche) et les épices dans l'eau froide.

Portez doucement à ébullition, puis laissez frémir pendant 3 min. Couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 10 min. Filtrez. Buvez bien chaude, tiède ou froide, cette boisson qui se passe de sucre.

Conseil

Le matin, pendant que vous prenez votre petit-déjeuner, doublez les proportions et préparez 1 litre de tisane. Vous pourrez ainsi la boire sur votre lieu de travail, à température ambiante, tout au long de la journée.

Décoction de lapacho

L’écorce – également appelée aubier – du lapacho est riche en sels minéraux et oligo-éléments. On lui prête de multiples vertus dont une action positive sur le système immunitaire, qu’elle renforce.

- 1 cuillerée à soupe de lapacho
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)
- 1 ou 2 feuilles de stévia ou du miel (facultatif)

Versez le lapacho dans l’eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir à feu doux pendant 5 min. Faites ensuite infuser à couvert et hors du feu pendant 5 min ; si vous utilisez des feuilles de stévia pour édulcorer cette tisane, ajoutez-les avant de laisser infuser. Filtrez. Cette boisson se consomme aussi bien chaude que froide et elle peut être bue à tout moment de la journée.

Douceur des îles

Ce mélange de plantes contient des molécules antioxydantes.

- 50 g de thé
- 30 g d’ananas séché
- 20 g de noix de coco en lamelles
- 1 gousse de vanille
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl ou 20/25 cl)

Utilisez 1 cuillerée à café du mélange pour une petite tasse, 1 cuillerée à soupe pour une grande tasse et environ 4 cuillerées à soupe pour 1 litre de boisson. Faites infuser pendant 10 min. Un soupçon de sucre de canne complet s’harmonise parfaitement avec cette infusion. Certains gourmets y ajouteront quelques gouttes – pas plus – de rhum.

Tisane de serpolet

Le serpolet est très utile l’hiver pour soulager les effets d’un refroidissement, et redonner du tonus en période de fatigue.

- 1 cuillerée à soupe de serpolet sec
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)
- Miel

Versez le serpolet dans l’eau froide. Portez à ébullition. Couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 5 min. Vous pouvez adoucir avec un peu de miel cette tisane qui peut parfois être légèrement amère.

Infusion de rooibos

Une tasse de 200 ml d’infusion de rooibos contient 60 à 80 mg de polyphénols : ce sont des antioxydants puissants (également présents dans certains légumes et fruits) qui sont très utiles pour notre santé.

- 1 cuillerée à café de rooibos
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 15 min. Filtrez et buvez chaud ou froid.

Tisane de roquette

Riche en vitamine C, la roquette est très utilisée lors des périodes de refroidissement.

- 1 cuillerée à soupe de roquette fraîche
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 10 min. Buvez cette infusion après les repas, en tant que tisane digestive et stimulante. Assez neutre, elle mérite d’être améliorée avec un peu de sirop d’anis par exemple, ce qui renforce également ses vertus.

Belle de Nancy

Les composants du thé, antioxydants, améliorent la résistance naturelle du corps.

- 50 g de thé
- 30 g de mirabelles séchées
- 20 g de raisins secs
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl ou 20/25 cl)

Utilisez 1 cuillerée à café du mélange pour une petite tasse, 1 cuillerée à soupe pour une grande tasse ou environ 4 cuillerées à soupe pour 1 litre de boisson. Faites infuser pendant 10 min. Pour une tasse individuelle, faites infuser en même temps que le thé une mirabelle et trois ou quatre grains de raisin – coupez les fruits en petits morceaux afin qu’ils aient le temps de diffuser leur arôme.

Variante

À la place du thé, utilisez du rooibos et vous obtiendrez une boisson pouvant être bue à tout âge et à tout moment de la journée, y compris le soir.

Infusion de thé

Le thé contient des polyphénols (environ 200 mg par tasse) aux propriétés antioxydantes reconnues, des vitamines A, B1, B2, B3, C, E et P ainsi qu'un peu de fluor. Toutefois, sa richesse en tanins réduit l'assimilation intestinale du fer, et sa consommation doit donc être évitée pendant les repas.

- 1 cuillerée à café de thé
- Eau de source frémissante
- 1 théière

Ébouillantez la théière, puis videz-la. Versez le thé dans le récipient et ajoutez une tasse d'eau frémissante mais non bouillante. Laissez infuser 2 à 5 min, selon la variété de thé et la force souhaitée. Filtrez et dégustez. Il existe des thés verts, blancs, noirs, ainsi que des thés parfumés. Vous pouvez aisément parfumer votre thé habituel en y ajoutant quelques pétales séchés – ou des petits boutons – de rose, de fleur de jasmin ou de monarde, ou encore un petit morceau de gousse de vanille.

Soulager les maladies diurétiques

Infusion de pêcher

Cette infusion douce et sucrée soulage les maladies diurétiques.

- 1 cuillerée à soupe de fleurs fraîches de pêcher (ou 1 cuillerée à café si elles sont sèches)
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser les fleurs 5 min dans l’eau bouillante. Buvez une tasse de cette infusion par jour.

Infusion de radis noir

L’utilisation des feuilles de radis noir est conseillée pour les problèmes diurétiques.

- Quelques feuilles fraîches de radis noir
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser les feuilles de radis noir 10 min dans l’eau bouillante. Buvez-en 2 tasses par jour.

Infusion aux feuilles de vigne

Les feuilles de vigne favorisent une bonne circulation sanguine.

- 1 grosse poignée de feuilles fraîches de vigne (ou 1 petite poignée si elles sont sèches)
- 1 litre d’eau
- 1 cuillerée à soupe de miel de bruyère

Jetez les feuilles dans l’eau froide. Portez à ébullition. Couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 15 min. Filtrez et sucrez avec le miel. Buvez cette infusion diurétique en cours de journée, entre les repas.

Soutenir l’organisme en cas de coup de froid

Ah, je respire...

Un mélange pour lutter efficacement contre le rhume.

- 30 g de bourgeons de pin
- 20 g d’eucalyptus
- 20 g de myrte
- 30 g de thym
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange. Faites infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Tisane d’origan

Apéritive ou digestive, cette tisane soigne aussi les infections respiratoires. Cela fait beaucoup de bonnes raisons pour utiliser l’origan ailleurs que sur les pizzas...

- 2 cuillerées à café de sommités fleuries d’origan
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 10 min. Buvez avant, pendant ou après chaque repas cette infusion qui peut se passer de sucre.

Tisane en cas de gros rhume

Un remède de grand-mère pour soigner les gros rhumes.

- 20 g d’hysope
- 40 g de lierre terrestre
- 10 g de bois de réglisse
- 20 g de fleurs de molène
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Précaution

Mal dosé ou utilisé trop longtemps, le lierre a un effet destructeur sur les globules rouges, c’est pourquoi son utilisation en voie interne est réservée aux consommateurs avertis.

Précaution

En savoir plus sur sur l’origan ici

Tisane pour les familles enrhumées

Quand plus rien ne va, et que maladies et rhume tournent autour de vous, pensez à cette tisane !

- 20 g de menthe
- 20 g de réglisse
- 20 g de fleurs de sureau
- 20 g de tilleul
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Juin

L’alliance de la fraise, du sureau et de la mauve permet de résister à la grippe et ses symptômes.

- 50 g de fleurs de sureau
- 20 g de fleurs de mauve
- 30 g de fraises
- 1 tasse d’eau bouillante (20/25 cl)

Prélevez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une tasse d’eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d’eau. Laissez infuser pendant 10 min. Cette tisane parfumée peut se boire à tout moment de la journée ou de la soirée. Elle s’apprécie avec une touche de miel qui fait ressortir les parfums.

Précaution

En savoir plus sur la mauve ici

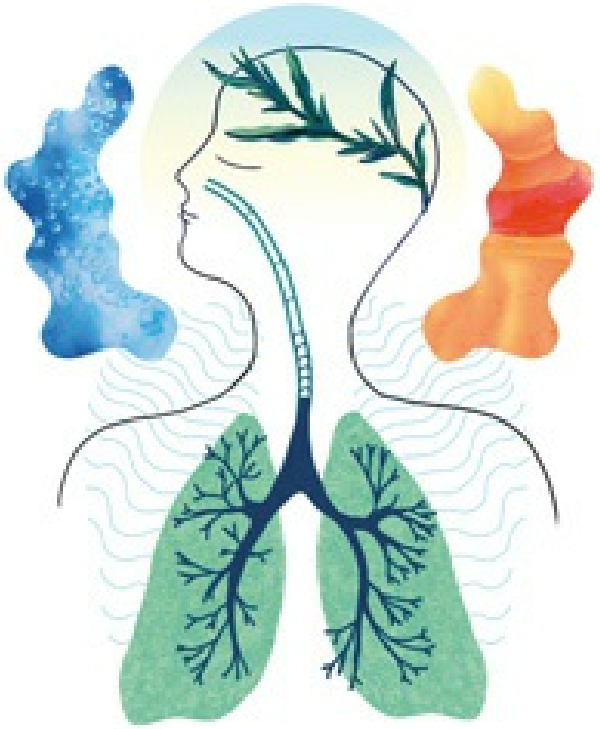
Apaiser maux de gorge et difficultés respiratoires

Tisane d’hysope

Cette infusion à base d’hysope est particulièrement utile en cas de toux et même de bronchite.

- 1 cuillerée à café de sommités fleuries ou feuilles séchées d’hysope
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)
- Miel

Faites infuser pendant 10 min. Buvez de préférence cette infusion aromatique légèrement miellée.



Tisane contre la toux

Une tisane pour se débarrasser de sa toux !

- 20 g de pétales de coquelicot
- 20 g de fleurs de mauve
- 20 g de tussilage
- 20 g de pulmonaire
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et faites infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Précaution

En savoir plus sur la mauve ici

Tisane à la guimauve

Cette décoction est nécessaire en cas d’angine, de bronchite ou de toux.

- 1 cuillerée à café de racines broyées ou 1 cuillerée à soupe de feuilles ou fleurs de guimauve

- 1 tasse d’eau (15/20 cl)

- Miel

Versez la guimauve dans l’eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir 5 min si vous utilisez les racines ou 2 min s’il s’agit des fleurs ou des feuilles. Filtrez. Cette tisane très douce peut tout à fait se boire sans sucre mais elle est aussi très efficace lorsqu’elle est légèrement édulcorée au miel, dont les propriétés sont également adoucissantes.

Tisane de primevère

Annonciatrices du printemps, les fleurs de primevère sont très efficaces pour combattre la toux.

- 1 cuillerée à soupe de fleurs de primevère
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Laissez infuser 5 min les fleurs dans l’eau bouillante. Cette infusion sera appréciée après le dîner et pourra également être bue une ou deux autres fois dans la journée : vous profiterez ainsi de ses propriétés doucement expectorantes (en cas de toux).

Tisane de pulmonaire

L’infusion de pulmonaire sert à lutter contre diverses inflammations des voies respiratoires (bronchite, toux, gorge irritée...) grâce à son action émolliente et expectorante.

- 1 cuillerée à soupe de pulmonaire (feuilles ou sommités fleuries)

- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 10 min. Buvez trois ou quatre tasses par jour de cette infusion douce au goût, qui peut se passer de sucre.

Tisane de lierre terrestre

Le lierre terrestre est particulièrement recommandé pour apaiser l’asthme.

- 1 cuillerée à soupe de lierre terrestre (sommités fleuries ou feuilles)

- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Laissez infuser pendant 10 min. Buvez trois ou quatre tasses de cette infusion par jour, entre les repas. Agréablement aromatisée aux effluves de menthe douce et d’épices, elle se passe de sucre.

Précaution

En savoir plus sur le lierre terrestre ici

Tisane de bouillon-blanc

Adoucissante, antitussive et calmante, cette infusion de bouillon-blanc est à boire en cas de bronchite, toux sèche ou irritation de la gorge (enrouement, extinction de voix, laryngite...).

- 1 cuillerée à soupe de feuilles et fleurs de bouillon-blanc
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 10 min. Buvez deux ou trois tasses par jour de cette infusion, si douce au goût qu’il est inutile de la sucrer.

Précaution

Prenez soin de bien filtrer le mélange, avec un filtre en papier, afin de soigneusement éliminer les poils irritants de la plante.

Décoction de raifort

Le raifort est utilisé en cas d’infections respiratoires car il aide à combattre, entre autres, la bronchite.

- 1 morceau d’environ 4 cm de raifort
- 2 tasses d’eau (15/20 cl pour une tasse)
- Miel de sapin

Mettez le raifort, épluché, dans l’eau froide. Portez à ébullition. Retirez du feu et laissez infuser 15 min. Filtrez. Sucrez avec le miel. Buvez deux tasses dans la journée, entre les repas, lors de bronchites.

Précaution

Le raifort est déconseillé en cas de problèmes gastro-intestinaux.

Soulager des douleurs articulaires

Tisane de reine-des-prés

La belle reine-des-prés est à l’origine de l’aspirine. Elle facilite l’élimination de l’acide urique (occasionnant les douleurs articulaires), sans les éventuels effets secondaires du médicament.

- 1 cuillerée à café de fleurs et feuilles de reine-des-prés
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)
- Miel de bruyère ou de sapin

Faites infuser pendant 10 min. Buvez cette tisane dont le goût amer peut être adouci par un peu de miel.

Pâtisserie

Cette boisson aux arômes de frangipane (reine-des-prés), d’abricot et de vanille (aspérule) est une pure gourmandise lorsqu’elle est additionnée d’un soupçon de miel. Elle est très utile puisqu’elle soulage les courbatures et les autres douleurs de ce type.

- 40 g de reine-des-prés
- 30 g d’aspérule odorante
- 30 g d’abricot
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)
- Miel

Laissez infuser 10 min. Buvez cette tisane amère adoucie d’un peu de miel.

Tisane de cynorrhodon

Ces petits fruits des rosiers (sauvages ou cultivés), très riches en vitamine A, sont particulièrement utiles comme anti-inflammatoires.

- 1 cuillerée à soupe de cynorrhodons séchés grossièrement concassés (avec un marteau sur une planche en bois)
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)
- Miel

Faites infuser pendant 15 min. Ajoutez un peu de miel si vous souhaitez adoucir cette infusion acidulée.

Précaution

À cause des poils contenus dans les baies (le poil à gratter), il est nécessaire de soigneusement filtrer la tisane avec un filtre en papier.

Ville et campagne

Les fleurs de coquelicot, le sureau, le tilleul et les roses forment une boisson doucement parfumée et apaisante indispensable en cas de douleurs articulaires.

- 40 g de fleurs de tilleul
- 30 g de pétales de coquelicot
- 10 g de fleurs de sureau
- 20 g de pétales de rose
- 1 tasse d’eau bouillante (20/25 cl)
- Miel de fleurs

Prélevez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une tasse d’eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d’eau. Laissez infuser pendant 10 min. Édulcorez cette tisane (légèrement astringente à cause de la rose) avec un peu de miel de fleurs.

Combattre les maux de tête

Tisane contre la migraine

Cette tisane est parfaite pour empêcher les migraines.

- 35 g de tilleul
- 35 g de grande camomille (partenelle) ou de matricaire
- 25 g de verveine officinale
- 25 g de calament
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Maux de tête

Ce breuvage calme les maux de tête.

- 25 g de camomille romaine
- 25 g de lavande
- 25 g de marjolaine
- 25 g de verveine officinale
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et faites infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Précaution

La marjolaine contient de la vitamine K. Les personnes prenant des médicaments anticoagulants doivent limiter la consommation de cette plante.

Soigner d’autres maladies

Tisane d’aubépine

Les fleurs et les feuilles d’aubépine ont un effet calmant. Elles agissent en particulier sur les maladies cardiaques.

- 1 cuillerée à café de fleurs d’aubépine
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 10 min. Cette tisane douce et aromatique peut se boire sans sucre.

Tisane de noyer

Le noyer est hypoglycémiant. C’est donc un allié précieux pour soulager le diabète de type 2.

- 1 cuillerée à soupe de feuilles sèches grossièrement broyées
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)
- Miel de romarin

Couvrez le noyer avec l’eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 3 min. Filtrez. Adoucissez l’astringence de cette décoction avec du miel.

Apaiser les maux féminins

Tisane de bruyère

La bruyère est un excellent antiseptique des voies urinaires, particulièrement recommandé en cas de cystite.

- 1 cuillerée à soupe de feuilles de bruyère
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)
- Miel de bruyère

Laissez infuser pendant 10 min. Buvez cette infusion légèrement amère adoucie d’un peu de miel.

Infusion de monarde

L’infusion de monarde rouge est à boire abondamment lorsque les règles sont douloureuses.

- 1 belle fleur et 3 feuilles de monarde
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 10 min. Dégustez nature ou additionné de miel.

Tisane de berce

La berce soulage les règles douloureuses.

- 1 cuillerée à soupe de graines de berce
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)

Versez les graines grossièrement broyées dans l’eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 2 min. Couvrez et laissez infuser hors du feu 10 min environ. Buvez cette tisane au délicieux arôme de mandarine, éventuellement édulcorée avec un peu de miel de sarrasin aux vertus reconstituantes et tonifiantes (ou du miel de jujubier, complémentaire de la grande berce).

Précaution

La berce peut être photosensibilisante : par grand soleil, évitez le contact de son feuillage avec votre peau nue !

Tisane pour lutter contre une période menstruelle délicate

Cette tisane est à boire lorsque les règles arrivent à grand pas !

- 35 g d’armoise
- 35 g d’achillée
- 40 g de souci
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et faites infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Précaution

N’abusez pas de cette plante toxique et abortive à hautes doses prises de façon prolongée. L’armoise est à éviter chez la femme enceinte.

Tisane de genévrier

Ces baies aromatiques, en facilitant l’élimination de l’acide urique et des toxines, soulagent la cystite.

- 1 cuillerée à café de baies de genévrier
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)

Couvrez les baies, grossièrement écrasées, avec l’eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 5 min. Filtrez. Cette décoction se passe de sucre grâce à sa saveur douce. Toutefois, si vous souhaitez une boisson édulcorée, utilisez un miel de bruyère, aux vertus complémentaires.

Précaution

Le genévrier est à éviter dans le cas de maladie rénale. Il ne doit pas non plus être consommé par les femmes enceintes, car il facilite la venue des règles.

Faciliter la grossesse et l’allaitement

Tisane pour stimuler la production de lait maternel

Cette tisane est utilisée pour stimuler la montée de lait.

- 40 g de galéga
- 30 g de graines d’aneth
- 30 g de graines de fenouil
- 35 g de graines de carvi

1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Le saviez-vous ?

Charlemagne, bon vivant, faisait placer sur les tables de festins des fioles d’extrait d’aneth. Ses hôtes, pris de hoquets après de trop généreuses libations, y trouvaient le soulagement…

Tisane d’ache

Cette infusion aide à lutter contre les engorgements laiteux des jeunes mères.

- 1 cuillerée à café de racines d’ache coupées menues ou 1 cuillerée à soupe de feuilles

- 1 tasse d’eau (15/20 cl)

Versez l’ache dans une casserole. Couvrez avec l’eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir 2 min si vous utilisez des feuilles ou 5 min s’il s’agit de racines. Filtrez. Cette décoction, au vigoureux goût de céleri, peut être bue sans ajout de sucre.

Tisane d’ortie

L’ortie favorise les montées laiteuses des jeunes mères.

- 1 cuillerée à soupe de feuilles broyées
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 10 min. Cette tisane peut être bue sans sucre. Toutefois, un peu de miel de sarrasin, reconstituant et tonifiant, traditionnellement conseillé en cas de fatigue, est parfait avec cette infusion.

Tisane pour stopper la sécrétion lactée

Le cerfeuil stoppe la sécrétion lactée. Il est aussi utilisé contre les engorgements des glandes mammaires.

- 70 g de cerfeuil
- 10 g de céleri
- 10 g de feuilles de carotte
- 10 g de racine de benoîte
- 1 tasse d’eau bouillante (20/25 cl)

Comptez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une grande tasse d’eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d’eau. Faites infuser pendant 15 min.

Précaution

Utilisez des plantes fraîches car elles perdent une partie de leurs parfums caractéristiques au séchage. Une fois préparée, la tisane peut être conservée 48 h maximum au frais.

Le saviez-vous ?

Le rhizome de benoîte frais, qui perd une partie de son parfum au séchage (comme le cerfeuil), apporte un arôme de clou de girofle. Cela est dû à l’un de ses composants, identique à celui du vrai clou de girofle : l’eugénol.

Souvenir de vacances

Cette infusion, grâce au fenouil, favorise la lactation.

- 40 g de laitue de mer
- 30 g d’ombelles fleuries de fenouil
- 20 g de fleurs de bourrache
- 10 g de serpolet sauvage ou thym citron
- 1 tasse d’eau bouillante (20/25 cl)

Comptez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une grande tasse d’eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d’eau. Laissez infuser pendant 15 min.

Précaution

Utilisez des plantes sèches (10 g de plante séchée représentent environ 100 g de plante fraîche).

Le saviez-vous ?

Le fenouil sauvage, extraordinairement parfumé, pousse aussi bien en bord de mer que dans la campagne. Récoltez ses ombelles fleuries (bien plus riches en arômes que le feuillage) loin des routes et des zones polluées.

Apaiser les maux de la vieillesse

Tisane de laurier

Cette tisane est très efficace pour apaiser les rhumatismes.

- 3 à 4 feuilles de laurier (ou 1 cuillerée à soupe de feuilles grossièrement broyées)
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)
- Miel de romarin

Couvrez le laurier avec l’eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 3 min. Filtrez. Cette tisane amère est plus agréable à boire avec un peu de miel.

Tisane de cassis

Les feuilles de cassis soulagent les articulations rendues douloureuses par l’arthrite ou les rhumatismes.

- 1 cuillerée à soupe de feuilles de cassis
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)

Dans une casserole, couvrez les feuilles avec l’eau. Portez à ébullition, puis faites frémir pendant 2 min. Filtrez. Cette excellente tisane au goût bien aromatisé se passe de sucre.

Décoction de cassis

Les décoctions de baies de cassis soulagent les articulations sensibles.

- 1 cuillerée à soupe de baies de cassis
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)

Versez les baies, grossièrement écrasées, dans une casserole. Couvrez avec l’eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 5 min. Filtrez. Cette tisane, tout aussi bonne que celle aux feuilles de cassis, peut se boire sans sucre.

Conseil

Buvez trois tasses par jour si vous avez les jambes lourdes, ou encore si vous sentez vos cheveux fragilisés.

Tisane en cas de douleurs articulaires

Ce breuvage est très efficace contre les douleurs articulaires.

- 25 g de feuilles de saule
- 25 g de reine-des-prés
- 25 g de feuilles de frêne
- 25 g de feuilles de cassis
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Aïe mon rhumatisme...

Cette boisson soulage les rhumatismes.

- 30 g de verveine officinale
- 30 g de feuilles de cassis
- 20 g de reine-des-prés
- 20 g de baies de genévrier
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et faites infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Tisane pour éliminer les douleurs articulaires

Rien de plus facile que de retrouver les articulations de sa jeunesse avec cette tisane !

- 25 g de bruyère
- 25 g de sureau
- 25 g de romarin
- 25 g de pissenlit
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Pour aller danser

Cette boisson aromatisée est appréciée à tout âge. Elle est particulièrement utile lorsque les articulations rappellent qu'elles n'ont plus 20 ans depuis longtemps...

- 20 g de feuilles de cassis
- 20 g de feuilles de fraisier
- 25 g de fleurs de tilleul
- 20 g de baies de cassis
- 15 g de reine-des-prés
- 1 tasse d'eau bouillante (15/20 cl ou 20/25 cl)

Utilisez 1 cuillerée à café du mélange pour une petite tasse, 1 cuillerée à soupe pour une grande tasse et environ 4 cuillerées à soupe pour 1 litre de boisson. Faites infuser pendant 10 min.

Longue vie

Le shiitake, champignon reconnu comme excellent fortifiant général, est ici accompagné d'un chrysanthème, symbole de vie et d'éternité au Japon. Cette alliance fait de cette tisane une boisson à consommer le plus régulièrement possible !

- 50 g de shiitake
- 20 g de fleurs et feuilles de chrysanthème couronné
- 20 g de gingembre
- 10 g de graines de coriandre
- 1 tasse d'eau bouillante (20/25 cl)

Comptez 1 cuillerée à soupe de mélange pour une grande tasse d'eau ou 4 à 5 cuillerées pour 1 litre d'eau. Faites infuser pendant 15 min.

Astuce

Utilisez des plantes sèches (10 g de plante séchée représentent environ 100 g de plante fraîche).

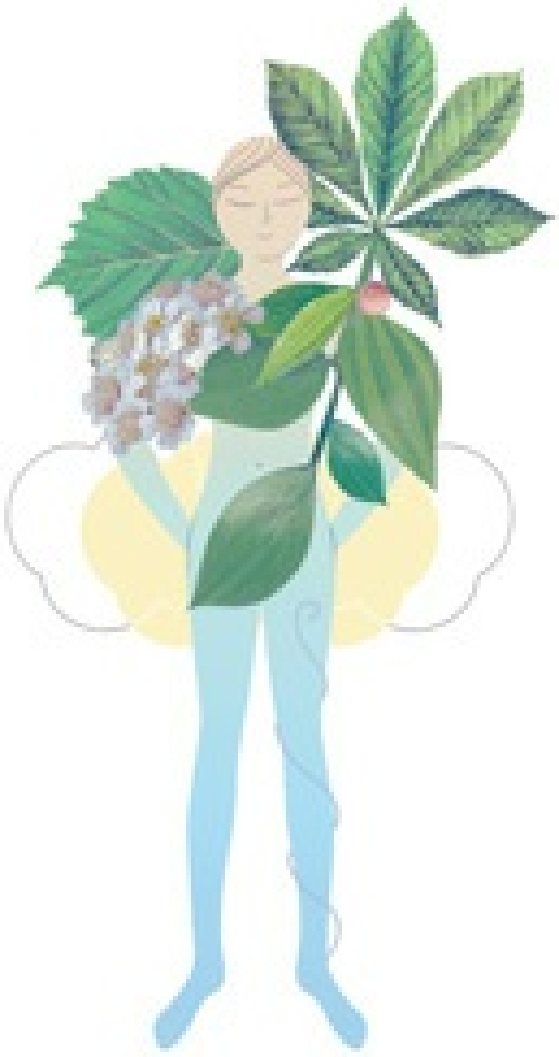
Alléger les jambes lourdes

Tisane pour les jambes lourdes

Un breuvage pour faire des jambes lourdes un mauvais souvenir...

- 20 g d’achillée
- 25 g de feuilles de noisetier
- 25 g de marron d’Inde
- 25 g de petit houx
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.



Tisane à la verveine

L’infusion de verveine citronnelle est un bon tonique circulatoire pour lutter contre les jambes lourdes.

- 5 à 7 feuilles de verveine
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)
- Miel

Faites infuser les feuilles pendant 10 min dans l’eau bouillante. Sucrez légèrement avec un peu de miel. Cette infusion est aussi agréable chaude que glacée.

Soigner sa peau

Jeunesse sans boutons

Un remède miracle pour ne plus s’embêter avec les boutons et l’acné !

- 35 g de bardane
- 35 g de pensée sauvage
- 30 g de pissenlit
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et faites infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Teint superbe

Vous rêvez d’avoir un teint parfait ? Dans ce cas, n’hésitez plus et sautez sur l’occasion avec cette tisane magique.

- 40 g de fumeterre
- 40 g de feuilles d’ortie
- 20 g de feuilles de noyer
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Tisane pour avoir une peau de bébé

Un antidote pour avoir une véritable peau de bébé.

- 20 g d’achillée
- 20 g de pissenlit
- 20 g de romarin
- 20 g de chiendent
- 20 g de pensée sauvage
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Infusion « peau d’ange »

Une infusion qui transformera la peau pour qu’il n’y ait plus aucun défaut.

- 1 grosse cuillerée à soupe de feuilles sèches d’artichaut
- 1 tasse d’eau (15/20 cl)

Faites infuser les feuilles 10 min dans l’eau bouillante. Filtrez et sucrez au miel. Buvez cette infusion après le déjeuner et le dîner, en pensant à autre chose... Les belles audacieuses pourront aussi la boire le matin à jeun (la récompense étant une peau superbe). Vous pouvez également en préparer pour vos convives : hélas, ils préfèrent souvent un cognac ou une liqueur de mûres, ignorant superbement les saines vertus de ce breuvage à l’artichaut !

Précaution

L’artichaut est déconseillé aux femmes qui allaitent, du fait de son action inhibitrice sur la sécrétion lactée. Les artichauts doivent être consommés durant les 24 heures qui suivent leur cuisson : ils deviennent ensuite indigestes, voire toxiques.

Prendre soin de sa silhouette

Tisane minceur

Cette tisane doit être bue sans sucre ni miel.

- 20 g de chiendent
- 5 g de réglisse
- 25 g de reine-des-prés
- 25 g de sureau
- 25 g de vigne rouge
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Tisane pour perdre une taille

Cette tisane est un allié pour perdre du poids et se sentir mieux dans son corps.

- 30 g de racine de fenouil
- 30 g de pissenlit
- 20 g de queues de cerises
- 20 g de varech vésiculeux
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et faites infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Conseil

Si vous souhaitez adoucir ces tisanes, à l’exception de la tisane minceur, utilisez un petit morceau de réglisse ou une feuille de stévia par tasse d’infusion.

Se faire plaisir

Lui

Une tisane efficace pour chouchouter votre moitié.

- 35 g de berce
- 10 g de galanga
- 10 g de livèche
- 5 g de noix de muscade
- 40 g de sarriette
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et faites infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Conseil

Pour édulcorer votre tisane, choisissez de préférence un miel de romarin ou de sarrasin.

Elle

Une boisson indispensable pour prendre soin de soi.

- 30 g de graines de coriandre
- 20 g de sauge
- 20 g de sarriette
- 10 g de menthe poivrée
- 10 g de cannelle
- 10 g de pétales de rose
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Prélevez 2 cuillerées à café du mélange et laissez infuser pendant 10 min dans une tasse d’eau bouillante.

Tisane coquine

Cette tisane à base de roquette est idéale pour réchauffer une soirée en tête-à-tête !

- 1 cuillerée à soupe de roquette
- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Laissez la roquette infuser 10 min dans l’eau bouillante. Buvez cette infusion après les repas, en tant que tisane stimulante...

Tisane de capucine

La capucine est traditionnellement considérée comme un léger aphrodisiaque. Elle sera très utile pour égayer votre dîner !

- 4 ou 5 feuilles fraîches ou sèches de capucine

- 1 tasse d’eau bouillante (15/20 cl)

Faites infuser pendant 10 min. Buvez cette tisane, à la saveur poivrée et soufrée, nature ou édulcorée avec du miel ou du sirop.

Page de copyright

Auteur : Pierrette Nardo

Direction éditoriale : Élisabeth Pegeon

Édition : Juliette Magro assistée d'Aloyse Farès-Bruneton et Anaïs Rougale

Direction artistique : Mathieu Tougne

Direction de création : Laurent Quellet

Réalisation numérique : Karen Pasquier

ISBN papier : 9782815305983

ISBN numérique : 9782815307529

Dépôt légal : janvier 2015

© 2015, Éditions Rustica, Paris

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays.

www.fleuruseditions.com

Rustica éditions